

# LAMPIRAN

# Lampiran 1 Surat Ijin Penelitian



## KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA DIREKTORAT JENDERAL TENAGA KESEHATAN

POLITEKNIK KESEHATAN DENPASAR  
Alamat : Jalan Sanitasi No. 1 Sidakarya, Denpasar  
Telp : (0361) 710447, Faksimile : (0361) 710448  
Laman (Website) : <https://www.poltekkes-denpasar.ac.id/>  
Email : [info@poltekkes-denpasar.ac.id](mailto:info@poltekkes-denpasar.ac.id)



20 Oktober 2022

No : PP.02.01/031/0059/2022  
Lamp : 1 (satu) gabung  
Hal : Mohon Ijin Rekomendasi Melaksanakan Penelitian

Kepada Yth.  
Rektor Universitas Terbuka Denpasar  
di-

Jalan Gurita No. 11,  
Sesetan, Denpasar Selatan,  
Kota Denpasar, Bali

Dalam rangka menyelesaikan pendidikan pada Program Studi Gizi dan Dietetika Program Sarjana Terapan Jurusan Gizi Poltekkes Kemenkes Denpasar, mahasiswa diwajibkan melakukan suatu penelitian serta menyusun laporannya dalam bentuk skripsi. Sehubungan dengan hal tersebut bersama ini kami mohon kepada Bapak/Ibu untuk berkenan memberikan ijin penelitian kepada mahasiswa atas nama

Nama/NIM : Bagustinus Dwiki Satria/P07131219036  
Pekerjaan : Mahasiswa  
Alamat : Jl. Mataram gang Sakura buntu, Kuta, Badung, Bali  
Judul Penelitian : Pengaruh Pemberian Video Edukasi Gizi Melalui Instagram Terhadap Perilaku Konsumsi Makanan Online Dan Status Obesitas Pada Mahasiswa Universitas Terbuka  
Lokasi Penelitian : Universitas Terbuka Denpasar  
Waktu Penelitian : Januari – Maret 2023

Demikian disampaikan atas ijin dan kerjasamanya, kami ucapkan terima kasih.

a.n Direktur Poltekkes Kemenkes Denpasar  
Ketua Jurusan

Dr. Ni Komang Wiardani, SST., M.Kes  
NIP. 196703161990032002



Lampiran 2  
*Ethical Approval*



**KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA**  
**BADAN PENGEMBANGAN DAN PEMBERDAYAAN**  
**SUMBER DAYA MANUSIA KESEHATAN**  
POLITEKNIK KESEHATAN DENPASAR  
KOMISI ETIK PENELITIAN KESEHATAN (KEPK)  
Alamat : Jl. Sanitasi No 1 Sidakarya Denpasar Selatan  
Telp : (0361) 710447 Faximili : (0361) 710448  
Laman (website) : [www.poltekkes-denpasar.ac.id](http://www.poltekkes-denpasar.ac.id)



**PERSETUJUAN ETIK / ETHICAL APPROVAL**

Nomor : LB.02.03/EA/KEPK/ 0693 /2022

Yang bertandatangan di bawah ini Ketua Komisi Etik Penelitian Kesehatan Poltekkes Denpasar, setelah dilaksanakan pembahasan dan penilaian, dengan ini memutuskan protokol penelitian yang berjudul :

Pengaruh Pemberian Video Edukasi Gizi Melalui Instagram Terhadap Perilaku Konsumsi Makanan Online Dan Status Obesitas Pada Mahasiswa Universitas Terbuka Denpasar

yang mengikutsertakan manusia sebagai subyek penelitian, dengan Ketua Pelaksana/Peneliti Utama :

Bagustinus Dwiki Satria

**LAIK ETIK.** Persetujuan ini berlaku sejak tanggal ditetapkan sampai dengan batas waktu pelaksanaan penelitian seperti tertera dalam protokol dengan masa maksimum selama 1 (satu) tahun

Pada akhir penelitian, peneliti menyerahkan laporan akhir kepada KEPK-Poltekkes Denpasar. Dalam pelaksanaan penelitian, jika ada perubahan dan/atau perpanjangan penelitian, harus mengajukan kembali permohonan kaji etik penelitian (amandemen protokol)

Denpasar, 6 Desember 2022

Ketua,



Dr. Ni Komang Yuni Rahyani, S.Si.T., M.Kes

Lampiran 3  
Persetujuan Setelah Penjelasan (Informed Consent)  
Sebagai Peserta Penelitian

Yang terhormat saudara/saudari, kami meminta kesediaannya untuk berpartisipasi dalam penelitian ini keikutsertaan dari penelitian ini bersifat sukarela/tidak memaksa. Mohon untuk dibaca penjelasan dibawah dengan seksama dan dipersilahkan bertanya bila ada yang belum dimengerti.

Judul	Pengaruh Pemberian Video Edukasi Gizi Terhadap Perilaku Konsumsi Makanan <i>Online</i> Dan Status Obesitas Pada Mahasiswa Universitas Terbuka Denpasar
Peneliti Utama	Bagustinus Dwiki Satria
Institusi	Politeknik Kesehatan Kemenkes Denpasar
Peneliti Lain	-
Lokasi Penelitian	Universitas Terbuka Denpasar
Sumber Pendanaan	Dana Pribadi

Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis pengaruh pemberian video edukasi gizi terhadap perilaku konsumsi makanan *online* dan status obesitas pada mahasiswa Universitas Terbuka Denpasar. Jumlah peserta sebanyak 77 orang dengan memperhatikan kriteria inklusi, yaitu mahasiswa yang berusia 19 – 29 tahun, mahasiswa aktif Universitas Terbuka, berjenis kelamin laki – laki dan perempuan, sehat jasmani dan rohani, bersedia menjadi sampel, sedangkan kriteria eksklusi adalah mahasiswa yang sedang melakukan diet khusus dan mahasiswa yang sedang berpuasa. Peserta akan diukur berat badan dan tinggi badan, dilakukan pengisian google formulir mengenai perilaku konsumsi makanan *online*, serta diberikan video edukasi gizi melalui *instagram* selama empat kali dalam sebulan pada masing-masing sampel.

Kepesertaan dalam penelitian ini secara langsung memberikan manfaat kepada peserta penelitian, dan juga dapat memberi gambaran informasi yang lebih banyak tentang perilaku konsumsi makanan *online* dan status obesitas.

Atas kesediaan berpartisipasi dalam penelitian ini maka akan diberikan imbalan sebagai pengganti waktu yang diluangkan untuk penelitian ini. Peneliti

menjamin kerahasiaan semua data peserta penelitian ini dengan menyimpannya dengan baik dan hanya digunakan untuk kepentingan penelitian.

Kepesertaan saudara/saudari pada penelitian ini bersifat sukarela. Saudara/saudari dapat menolak untuk menjawab pertanyaan yang diajukan pada penelitian atau menghentikan kepesertaan dari penelitian kapan saja tanpa ada sanksi.

Jika setuju untuk menjadi peserta penelitian ini, saudara/saudari diminta untuk menandatangani formulir ‘Persetujuan Setelah Penjelasan (Informed Consent) Sebagai Peserta Penelitian/\*wali’ setelah saudara/saudari benar-benar memahami tentang penelitian ini saudara/saudari akan diberi salinan persetujuan yang sudah ditanda tangani.

Bila selama berlangsungnya penelitian terdapat perkembangan baru yang dapat memengaruhi keputusan saudara/saudari untuk kelanjutan kepesertaan dalam penelitian, peneliti akan menyampaikan hal ini kepada saudara/saudari. Bila ada pertanyaan yang perlu disampaikan kepada peneliti, silakan hubungi peneliti :

Bagustinus Dwiki Satria

Mahasiswa Jurusan Gizi Prodi Sarjana Terapan Gizi dan Dietetika

Politeknik Kesehatan Kemenkes Denpasar

Hp. 089686284566

Email [bagus.s1008@gmail.com](mailto:bagus.s1008@gmail.com)

Tanda tangan saudara/saudari dibawah ini menunjukkan bahwa saudara/saudari telah membaca, telah memahami dan telah mendapat kesempatan untuk bertanya kepada peneliti tentang penelitian ini dan **menyetujui untuk menjadi peserta penelitian/\*wali.**

**Peserta/Subjek Penelitian**

**Wali**

\_\_\_\_\_  
Tanda Tangan dan Nama

*Tanggal (wajib diisi): / /*

\_\_\_\_\_  
Tanda Tangan dan Nama

*Tanggal (wajib diisi): / /*

***Hubungan dengan Peserta/ Subyek Penelitian:***

*(Wali dibutuhkan bila calon peserta adalah anak < 14 tahun, lansia, tuna grahita, pasien dengan kesadaran kurang-koma)*

**Peneliti**

\_\_\_\_\_

*Tanda Tangan dan Nama*

\_\_\_\_\_

*Tanggal*

***Tanda tangan saksi diperlukan pada formulir Consent ini hanya bila***

- Peserta Penelitian memiliki kemampuan untuk mengambil keputusan, tetapi tidak dapat membaca/ tidak dapat bicara atau buta.
- Wali dari peserta penelitian tidak dapat membaca/ tidak dapat bicara atau buta.
- Komisi Etik secara spesifik mengharuskan tanda tangan saksi pada penelitian ini (misalnya untuk penelitian resiko tinggi dan atau prosedur penelitian invasive)

**Catatan:**

Saksi harus merupakan keluarga peserta penelitian, tidak boleh anggota tim penelitian.

**Saksi:**

Saya menyatakan bahwa informasi pada formulir penjas telah dijelaskan dengan dimengerti oleh peserta penelitian atau walinya dan persetujuan untuk menjadi peserta peneliti diberikan secara sukarela.

\_\_\_\_\_

Nama dan Tanda tangan Saksi

Tanggal :

*(Jika tidak diperlukan tanda tangan saksi, bagian tanda tangan saksi ini dibiarkan kosong)*

\* coret yang tidak perlu

Lampiran 4  
Sertifikat HAKI

  
**REPUBLIK INDONESIA**  
**KEMENTERIAN HUKUM DAN HAK ASASI MANUSIA**

## SURAT PENCATATAN CIPTAAN

Dalam rangka perlindungan ciptaan di bidang ilmu pengetahuan, seni dan sastra berdasarkan Undang-Undang Nomor 28 Tahun 2014 tentang Hak Cipta, dengan ini menerangkan:

Nomor dan tanggal permohonan : EC00202329158, 13 April 2023

**Pencipta**

Nama : **Bugustinus Dwiki Satria, Dr. I Putu Suraoka, S.ST., M.Kes. dkk**  
Alamat : **Jl. Gemahir No. 72 Denpasar Timur, Kesiman Kertalangu, Denpasar Timur, Denpasar, Bali, 80237**  
Kewarganegaraan : **Indonesia**

**Pemegang Hak Cipta**

Nama : **Poltekkes Kemenkes Denpasar**  
Alamat : **Jl. Sanitasi No. 1 Sadakarya Denpasar Selatan, Denpasar, Bali, 80224**  
Kewarganegaraan : **Indonesia**  
Jenis Ciptaan : **Karya Rekaman Video**  
Judul Ciptaan : **Edukasi Gizi Pencegahan Obesitas Dan Perilaku Konsumsi Makanan Online Pada Mahasiswa**

Tanggal dan tempat diumumkan untuk pertama kali di wilayah Indonesia atau di luar wilayah Indonesia : 13 April 2023, di Denpasar

Jangka waktu perlindungan : **Berlaku selama 50 (lima puluh) tahun sejak Ciptaan tersebut pertama kali dilakukan Pengumuman.**

Nomor pencatatan : 000462079

adalah benar berdasarkan keterangan yang diberikan oleh Pemohon.  
Surat Pencatatan Hak Cipta atau produk Hak terkait ini sesuai dengan Pasal 72 Undang-Undang Nomor 28 Tahun 2014 tentang Hak Cipta.

a.n. MENTERI HUKUM DAN HAK ASASI MANUSIA  
Direktur Hak Cipta dan Desain Industri

  
Anggoro Dasananto  
NIP. 196412081991031002



Disclaimer:  
Dalam hal pemohon memberikan keterangan tidak sesuai dengan surat pernyataan, Menteri berwenang untuk mencabut surat pencatatan permohonan.

Lampiran 5  
Kuesioner Penelitian

**PENGARUH PEMBERIAN VIDEO EDUKASI GIZI MELALUI  
INSTAGRAM TERHADAP PERILAKU KONSUMSI  
MAKANAN *ONLINE* DAN STATUS OBESITAS  
PADA MAHASISWA UNIVERSITAS  
TERBUKA DENPASAR**

---

A. Kuesioner Identitas Sampel

Nama Lengkap : \_\_\_\_\_  
T/T/L : \_\_\_\_\_  
Umur : \_\_\_\_\_  
Alamat : \_\_\_\_\_  
No.HP/WA : \_\_\_\_\_  
Email : \_\_\_\_\_

B. Kuesioner Pengetahuan

Kuesioner Pengetahuan

Saudara/saudari cukup memberi tanda centang (√) pada alternatif jawaban yang tersedia.

No	Pernyataan	Benar	Salah
1	Makanan dan minuman cepat saji memiliki rasa yang lebih enak, serta lengkap kandungan gizinya		√
2	Air kelapa dan jus buah segar lebih menyehatkan daripada air kelapa kemasan dan jus buah kemasan	√	
3	Mengonsumsi makanan tinggi serat dan melakukan aktivitas fisik dapat mencegah obesitas	√	
4	Mengonsumsi makanan berlemak dan manis-manis dapat menyebabkan obesitas	√	
5	Mengonsumsi sayuran sebanyak 300gr per hari dapat mengakibatkan obesitas		√
6	Pada saat mengonsumsi makanan seperti mie sebaiknya menambahkan sayuran seperti wortel, tomat, dan sawi untuk menambah nilai gizi	√	
7	Mengonsumsi buah-buahan sebanyak 2x/sehari (1x makan = ±75gr) dapat mencegah obesitas	√	



8	Makanan siap saji dan <i>junkfood</i> adalah makanan yang tidak berbahaya bagi kesehatan apabila dikonsumsi secara terus menerus		√
9	Mengonsumsi terang bulan (varian apa saja) sebanyak >3 pcs dalam sekali konsumsi dalam 4x/minggu karena tidak akan mengakibatkan obesitas		√
10	Bakso, sosis, nugget dan kornet adalah makanan yang mengandung protein	√	
11	Setiap Mengonsumsi mie instan ditambah dengan nasi putih 2 centong nasi tidak akan menyebabkan obesitas		√
12	Mengonsumsi jus buah dengan tambahan gula dan susu kental manis dapat menyebabkan obesitas	√	
13	1 potong dada Fried Chikcen + nasi memiliki kandungan gizi yang dapat memenuhi kebutuhan dalam 1x kali makan		√
14	Mengonsumsi kudapan/cemilan manis sebanyak 3x/hari dapat menyebabkan obesitas	√	
15	Mengonsumsi Pizza dan minuman bersoda secara berlebihan dapat menyebabkan obesitas	√	

### C. Kuesioner Sikap

#### Kuesioner Sikap

Saudara/saudari cukup memberi tanda centang (√) pada alternative jawaban yang tersedia, dengan ketentuan sebagai berikut :

TS : Tidak Setuju, KS : Kurang Setuju, S : Setuju, SS : Sangat Setuju

No	Pernyataan	TS	KS	S	SS
1	Saya akan mengonsumsi makanan dan minuman cepat saji daripada makanan lain karena lebih enak dan kandungan gizinya lengkap				
2	Saya akan mengonsumsi air kelapa dan jus buah segar karena lebih menyehatkan daripada air kelapa kemasan dan jus buah kemasan				

3	Jika saya mengkonsumsi makanan tinggi serat dan melakukan aktivitas fisik dapat mencegah obesitas				
4	Jika saya mengkonsumsi makanan berlemak dan manis-manis maka dapat menyebabkan obesitas				
5	Jika saya mengkonsumsi sayuran sebanyak 300gr per hari maka dapat mengakibatkan obesitas				
6	Jika saya mengkonsumsi makanan seperti mie, saya menambahkan sayuran seperti wortel, tomat, dan sawi untuk menambah nilai gizi				
7	Saya akan mengkonsumsi buah-buahan sebanyak 2x/sehari (1x makan = $\pm 75$ gr) karena dapat mencegah obesitas				
8	Saya akan mengkonsumsi makanan siap saji dan <i>junkfood</i> secara terus menerus karena tidak berbahaya bagi kesehatan				
9	Saya akan mengkonsumsi terang bulan (varian apa saja) sebanyak >3 pcs dalam sekali konsumsi dalam 4x/minggu karena tidak akan mengakibatkan obesitas				
10	Saya akan mengkonsumsi bakso, sosis, nugget dan kornet karena makanan tersebut mengandung protein				
11	Setiap Mengkonsumsi mie instan saya akan menambahkan dengan nasi putih 2 centong karena tidak akan menyebabkan obesitas				
12	Saya tidak akan mengkonsumsi mengkonsumsi jus buah dengan tambahan gula dan susu kental manis berlebih karena dapat menyebabkan obesitas				
13	Saya akan mengkonsumsi 1 potong dada Fried Chikcen + nasi karena memiliki kandungan gizi yang dapat memenuhi kebutuhan dalam 1x kali makan				

14	Saya tidak akan mengkonsumsi kudapan/cemilan manis sebanyak 3x/hari karena dapat menyebabkan obesitas				
15	Saya tidak akan mengkonsumsi Pizza dan minuman bersoda secara berlebihan karena dapat menyebabkan obesitas				

#### D. Kuesioner Tindakan

##### Kuesioner Tindakan

Saudara/saudari cukup memberi tanda centang (√) pada alternative jawaban yang tersedia, dengan ketentuan sebagai berikut :

No	Pernyataan	Ya	Tidak
1	Saya lebih mengkonsumsi makanan dan minuman cepat saji daripada makanan lain karena lebih enak dan kandungan gizinya lengkap		√
2	Saya mengkonsumsi air kelapa dan jus buah segar karena lebih menyehatkan daripada air kelapa kemasan dan jus buah kemasan	√	
3	Saya mengkonsumsi makanan tinggi serat dan melakukan aktivitas fisik karena dapat mencegah obesitas	√	
4	Saya tidak mengkonsumsi makanan berlemak dan manis-manis karena dapat mencegah obesitas	√	
5	Saya tidak mengkonsumsi sayuran sebanyak 250gr per hari karena dapat mengakibatkan obesitas		√
6	Saya mengkonsumsi mie dengan menambahkan sayuran seperti wortel, tomat, dan sawi untuk menambah nilai gizi	√	
7	Saya mengkonsumsi buah-buahan sebanyak 2x/sehari (1x makan = ±75gr) karena dapat mencegah obesitas	√	

8	Saya mengkonsumsi makanan siap saji dan <i>junkfood</i> secara terus menerus karena tidak berbahaya bagi kesehatan		√
9	Saya mengkonsumsi terang bulan (varian apa saja) sebanyak >3 pcs dalam sekali konsumsi dalam 4x/minggu karena tidak menyebabkan obesitas		√
10	Saya mengkonsumsi bakso, sosis, nugget dan kornet karena makanan tersebut mengandung protein	√	
11	Saya Setiap Mengkonsumsi mie instan menambahkan dengan nasi putih 2 centong nasi karena tidak akan menyebabkan obesitas		√
12	Saya tidak mengkonsumsi jus buah dengan tambahan gula dan susu kental manis berlebih karena dapat menyebabkan obesitas	√	
13	Saya mengkonsumsi 1 potong dada Fried Chikcen + nasi karena memiliki kandungan gizi yang dapat memenuhi kebutuhan dalam 1x kali makan		√
14	Saya tidak mengkonsumsi kudapan/cemilan manis sebanyak 3x/hari karena dapat menyebabkan obesitas	√	
15	Saya tidak mengkonsumsi gorengan dan minuman bersoda secara berlebihan karena dapat menyebabkan obesitas	√	

E. Rencana Video Edukasi Gizi

Rencana Video Edukasi Gizi


Sasaran	Pokok Bahasan	Materi	Sub Pokok Materi	Pemberian materi	Media	Sumber Materi	Ket
77 Sampel	Perilaku konsumsi makanan <i>online</i> dan Status Obesitas	Status Obesitas	Pengertian, faktor penyebab, dampak dan cara mencegah obesitas	Minggu ke-1	Video singkat melalui <i>Instagram</i>		
			Pedoman Gizi Seimbang “Isi Piringku”	Minggu ke-2			
			Pengertian, faktor penyebab, dampak dan cara mencegah obesitas	Minggu ke-3			
			Pedoman Gizi Seimbang “Isi Piringku”	Minggu ke-4			

Lampiran 6  
Naskah Video Edukasi Gizi

Naskah Video Edukasi Gizi Obesitas

Slide	Tampilan	Narasi	Outline	Durasi
1		Obesitas! Apa itu Obesitas?	Menampilkan judul video “Apa itu Obesitas”	6
2		Obesitas merupakan suatu kondisi dimana tubuh mengalami penumpukan lemak, penumpukan ini terjadi karena Energi yang berasal dari makanan yang dikonsumsi masuk lebih besar dibandingkan dengan energi yang keluar sebagai tenaga	Menampilkan pengertian Obesitas	16
3		Adapun faktor penyebab obesitas	Tampilan judul Faktor Obesitas	5
4		Faktor penyebab pertama, yaitu keturunan atau genetik. Faktor genetik atau keturunan menjadi salah satu faktor pemicu obesitas. pada anak-anak yang mempunyai orang tua obesitas 5,89 kali lebih berisiko mengalami obesitas. Namun factor genetik ini hanya 30% memengaruhi terjadinya obesitas	Menampilkan faktor obesitas “keturunan atau genetik”	20
5		Faktor selanjutnya, yaitu faktor pola makan yang salah. Pola makan yang dapat menyebabkan obesitas antara lain, makan dengan porsi besar, seringnya mengkonsumsi makanan cepat saji seperti burger, <i>fried chicken</i> , jajanan atau cemilan manis, asin atau gurih. Dan jarang mengkonsumsi sayur dan buah	Menampilkan faktor obesitas “pola makan salah”	20






6		<p>Aktivitas fisik yang rendah atau <i>sedentary lifestyle</i> dapat meningkatkan risiko obesitas hal ini terjadi karena ketika tubuh jarang bergerak maka banyak energi yang tidak dikeluarkan dan menumpuk dalam bentuk lemak. Pola makan dan aktivitas fisik menjadi factor yang paling memengaruhi terjadinya obesitas yaitu sebanyak 70%</p>	<p>Menampilkan faktor obesitas “aktivitas fisik rendah”</p>	<p>20</p>
7		<p>Dampak obesitas bagi tubuh, obesitas berdampak buruk bagi tubuh :</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Menyebabkan perubahan bentuk sendi dan tulang</li> <li>2. Berisiko 2x lipat meningkatkan PTM</li> <li>3. Obesitas juga dapat mengakibatkan gangguan pernapasan</li> </ol>	<p>Menampilkan beberapa dampak obesitas</p>	<p>20</p>
8		<p>Cara mencegah obesitas yang pertama, yaitu dengan Gizi Seimbang dimana dianjurkan mengkonsumsi makanan sehat dan beragam, konsumsi buah dan sayur minimal 5 porsi/hari</p>	<p>Menampilkan cara mencegah obesitas “Gizi seimbang”</p>	<p>13</p>
9		<p>Selanjutnya membatasi konsumsi gula, garam dan lemak dengan pedoman G4 G1 L5. Dimana konsumsi gula maksimal 4 sdm/hari, konsumsi garam maksimal 1 sdm/hari dan konsumsi lemak maksimal 5 sdm/hari</p>	<p>Menampilkan cara mencegah obesitas “Membatasi konsumsi gula, garam dan lemak”</p>	<p>18</p>
10		<p>Yang ketiga dengan melakukan aktivitas fisik secara baik, benar, teratur dan terukur minimal 30 menit/hari.</p> <p>Cara mencegah obesitas yang terakhir yaitu, dengan memantau BB setiap bulan atau mempertahankan IMT dikisaran 18 – 25 kg/m<sup>2</sup></p>	<p>Menampilkan cara mencegah obesitas “aktivitas fisik dan memantau BB”</p>	<p>20</p>

11		Jaga pola makan dan Aktivitas, agar tidak Obesitas	Menampilkan kata-kata motivasi	5
----	---	--	--------------------------------	---

### Naskah Video Edukasi Gizi Isi Piringku

Slide	Tampilan	Narasi	Outline	Durasi
1		Isi Piringku dengan Gizi Seimbang	Menampilkan judul video “Isi Piringku, Gizi Seimbang”	6
2		Pada tahun 2017 Kemenkes RI memperkenalkan slogan baru tentang pedoman makan yaitu “isi piringku”. Secara umum isi piringku menggambarkan porsi makan dalam satu piring yang terdiri dari 50 persen buah dan sayur, dan 50 persen sisanya terdiri dari makanan pokok dan lauk-pauk.	Menampilkan penjelasan isi piringku	20
3		Selain menggambarkan porsi makan didalam isi piringku juga terdapat 4 anjuran, seperti : mencuci tangan menggunakan sabun, minum air minimal 2 liter/hari, melakukan aktivitas fisik, dan memantau BB setiap bulan	Menampilkan anjuran yang terdapat pada isi piringku	15
4		Makanan pokok merupakan sumber KH berfungsi sebagai sumber energi utama bagi tubuh. Porsi makan dalam sekali makan makanan pokok sebanyak 2/3 dari 1/2 piring makan atau setara dengan 3 centong nasi, 3 buah kentang sdg atau 4 slice roti tawar.	Menampilkan penjelasan makanan pokok dan porsi makan sehari makanan pokok	20



5		<p>Makanan pokok sangat beragam sesuai dengan keadaan tempat dan budaya serta kearifan lokal masyarakat. Contohnya beras, jagung dan umbi-umbian serta produk olahan lainnya seperti roti, mie dan masih banyak lainnya.</p>	<p>Menampilkan beberapa contoh makanan pokok</p>	15
6		<p>Selanjutnya lauk pauk, yang pertama yaitu protein hewani. Protein hewani memiliki asam amino yang tinggi namun jumlah kolestrol dan lemaknya lebih tinggi.</p> <p>Yang kedua yaitu protein nabati, protein nabati mempunyai kandungan lemak tak jenuh yang lebih tinggi dan memiliki kandungan isoflavon.</p>	<p>Menampilkan penjelasan lauk pauk dan jenis lauk pauk (hewani dan nabati)</p>	20
7		<p>Porsi makan dalam sekali makan lauk pauk, sebanyak 1/3 dari 1/2 piring makan atau setara dengan 2 potong sdg daging ayam atau satu butir telur atau 2 potong tahu sedang.</p>	<p>Menampilkan penjelasan porsi makan sehari lauk pauk</p>	14
8		<p>Contoh dari masing-masing lauk pauk.</p> <p>Yang pertama yaitu protein hewani seperti, seafood, daging, telur, susu dan produk olahannya seperti keju</p> <p>Yang kedua yaitu protein nabati ada kacang-kacangan dan produk olahannya seperti temped an tahu</p>	<p>Menampilkan beberapa contoh lauk pauk hewani dan nabati</p>	17
9		<p>Selanjutnya sayuran, sayuran merupakan sumber vitamin dan mineral. Sebagian vitamin, mineral yang terkandung dalam sayuran berperan sebagai antioksidan.</p> <p>Porsi makan dalam sekali makan sayuran sebanyak 2/3 dari 1/2 piring makan. Sayuran dibagi menjadi 3 golongan, yaitu golongan A, golongan B dan golongan C.</p>	<p>Menampilkan penjelasan sayuran, porsi makan sehari sayuran dan golongan sayuran</p>	20

10		<p>Yang terakhir yaitu buah-buahan, buah mengandung berbagai vitamin, mineral sebagai antioksidan dan serat pangan yang baik untuk pencernaan.</p> <p>Porsi makan dalam sekali makan buah sebanyak 1/3 dari 1/2 piring makan atau setara dengan 2 buah jeruk atau 1 buah pisang sedang.</p>	Menampilkan penjelasan buah-buahan dan porsi makan sehari buah-buahan	19
11		<p>Adapun contoh dari jenis buah-buahan yaitu apel, semangka, strawberry, jeruk dan masih banyak lagi jenis buah</p>	Menampilkan beberapa contoh buah-buahan	8
12		<p>Isi Piringku, Nutrisiku!</p>	Menampilkan kata-kata motivasi	6

Lampiran 7  
Uji Normalitas

Uji Normalitas *Kolmogorov-Smirnov* Pengetahuan

Pengetahuan	<i>Kolmogorov-Smirnov</i>	
	n	p value
Sebelum video edukasi gizi	77	0,000
Sesudah video edukasi gizi	77	0,000

Uji Normalitas *Kolmogorov-Smirnov* Sikap

Sikap	<i>Kolmogorov-Smirnov</i>	
	n	p value
Sebelum video edukasi gizi	77	0,000
Sesudah video edukasi gizi	77	0,028

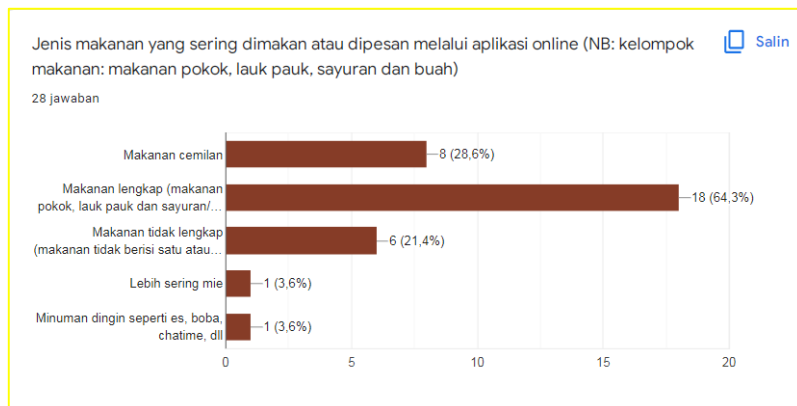
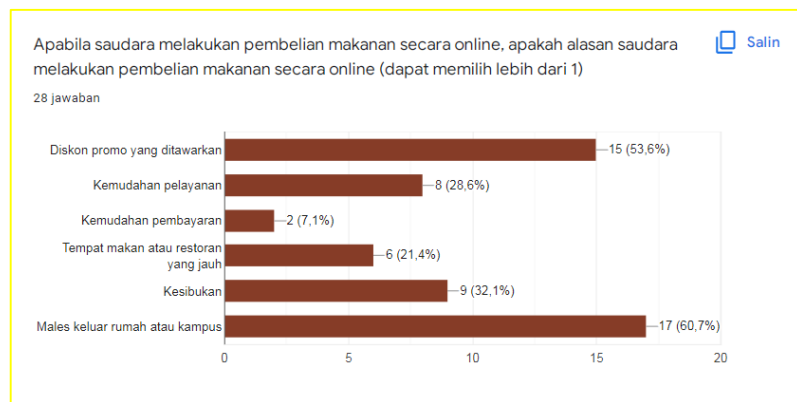
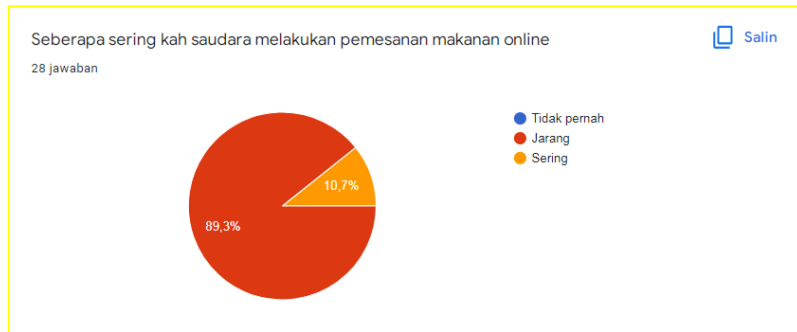
Uji Normalitas *Kolmogorov-Smirnov* Tindakan

Tindakan	<i>Kolmogorov-Smirnov</i>	
	n	p value
Sebelum video edukasi gizi	77	0,000
Sesudah video edukasi gizi	77	0,000

Uji Normalitas *Kolmogorov-Smirnov* Status Obesitas

Status Obesitas	<i>Kolmogorov-Smirnov</i>	
	n	p value
Sebelum video edukasi gizi	77	0,032
Sesudah video edukasi gizi	77	0,006

## Lampiran 8 Hasil Survey Pendahuluan



## Lampiran 9 Dokumentasi Kegiatan Penelitian



  
**PENELITIAN GIZI (UT)**  
Grup - 32 anggota

[Link kuisioner: https://forms.gle/7d4w3T388K6w5387](https://forms.gle/7d4w3T388K6w5387)  
[Link video:](#)  
 Video Edukasi: <https://www.instagram.com/reel/Crj8DQp2C/?igshid=1r6yM7126Q2y>  
 Video Edukasi: <https://www.instagram.com/reel/Crj8DQp2C/?igshid=1r6yM7126Q2y>  
<https://www.instagram.com/reel/Crj8DQp2C/?igshid=1r6yM7126Q2y>  
<https://www.instagram.com/reel/Crj8DQp2C/?igshid=1r6yM7126Q2y>  
 Link kuisioner post: <https://forms.gle/7d4w3T388K6w5387>



Lampiran 10  
Surat Pernyataan Persetujuan Publikasi *Repository*

**SURAT PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI REPOSITORY**

Saya yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Bagustinus Dwiki Satria  
NIM : P07131219036  
Program Studi : Sarjana Terapan Gizi dan Dietetika  
Jurusan : Gizi  
Tahun Akademik : 2022/2023  
Alamat : Jalan Mataram gang Sakura buntu, Kuta, Badung, Bali  
Nomor HP / Email : 089686284566 / bagus.s1008@gmail.com

Dengan ini menyerahkan karya tulis ilmiah berupa skripsi dengan judul :  
“Pengaruh Video Edukasi Gizi Melalui Instagram Terhadap Perilaku Konsumsi Makanan Online dan Status Obesitas Pada Mahasiswa Universitas Terbuka Denpasar”

1. Dan menyetujuinya menjadi hak milik Poltekkes Kemenkes Denpasar serta memberikan Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif untuk disimpan, dialih mediakan, dikelola dalam pangkalan data dan publikasinya di internet atau media lain untuk kepentingan akademis selama tetap mencantumkan nama penulis sebagai pemilik Hak Cipta.
2. Pernyataan ini saya buat dengan bersungguh-sungguh. Apabila dikemudian hari terbukti ada pelanggaran Hak Cipta/Plagiarisme dalam karya ilmiah ini, maka segala tuntutan hukum yang timbul akan saya tanggung pribadi tanpa melibatkan pihak Poltekkes Kemenkes Denpasar.

Demikian surat pernyataan ini saya buat untuk dipergunakan sebagaimana mestinya.

Denpasar, 28 Juni 2023

Yang menyatakan



Bagustinus Dwiki Satria

NIM. P07131219036

Lampiran 11  
Hasil Turnitin

PENGARUH VIDEO EDUKASI GIZI MELALUI INSTAGRAM  
TERHADAP PERILAKU KONSUMSI MAKANAN ONLINE DAN  
STATUS OBESITAS PADA MAHASISWA UNIVERSITAS TERBUKA  
DENPASAR

ORIGINALITY REPORT

<b>7</b> %	<b>8</b> %	<b>4</b> %	<b>3</b> %
SIMILARITY INDEX	INTERNET SOURCES	PUBLICATIONS	STUDENT PAPERS

PRIMARY SOURCES

<b>1</b>	<a href="https://repository.ub.ac.id">repository.ub.ac.id</a> Internet Source	<b>1</b> %
<b>2</b>	<a href="https://jurnalilmiah.stikescitradelima.ac.id">jurnalilmiah.stikescitradelima.ac.id</a> Internet Source	<b>1</b> %
<b>3</b>	<a href="https://es.scribd.com">es.scribd.com</a> Internet Source	<b>&lt;1</b> %
<b>4</b>	<a href="https://repository.uhamka.ac.id">repository.uhamka.ac.id</a> Internet Source	<b>&lt;1</b> %
<b>5</b>	<a href="https://repository.unjaya.ac.id">repository.unjaya.ac.id</a> Internet Source	<b>&lt;1</b> %
<b>6</b>	<a href="https://ejournal.unesa.ac.id">ejournal.unesa.ac.id</a> Internet Source	<b>&lt;1</b> %
<b>7</b>	<a href="https://eprints2.undip.ac.id">eprints2.undip.ac.id</a> Internet Source	<b>&lt;1</b> %
<b>8</b>	<a href="https://extranet.who.int">extranet.who.int</a> Internet Source	<b>&lt;1</b> %